



Langgarverne

"motion for alle"

Challenge Roth 2012

Lars Bergelius har gennemført klubbens første ironman i den Sydtyske varme i Roth, se hans kommentarer nedenfor.

<http://www.challenge-roth.com/en/index.html>

participant

name Bergelius, Lars (DEN)
age group M45
number 3291
club LANGGARVERNE
best time 10:30:00

race info

split	time	place
Swim	01:18:27	2013
Trans 1	00:05:05	1765
Bike	05:47:10	1390
Trans 2	00:02:29	662
Run	05:01:32	1954

totals

place (M/W) 1750
place (ag) 319
time total (brutto) 12:14:41

Lars har fremsendt følgende kommenter:

Tiden blev 12.14 - så liiiiiidit længere tid en planen (!) Helt ok! Roth er en fantastisk oplevelse. Herlig svømmetur - dog meget uklart vand i kanalen.

Fantastisk cykelrute med gode stigninger - ligesom jeg ka li' det. En af stigningerne var der så mange tilskuere så det var ligesom tour de france - helt utrolig oplevelse - 2 gange kom jeg op ad den stigning. Temmeligt meget blæsevejr.

Og løbet tjaaaa.... Det var varmt --- op til 32 grader så ved 18 km var der udsolgt og kom i mål på mit længste (langsomste) marathon ever. Fik altså noget ud af turen :-)

Familien var med: Heppede 6 gange på cykelturen og 3 gange på løbeturen - Herligt



Langgarverne

"motion for alle"